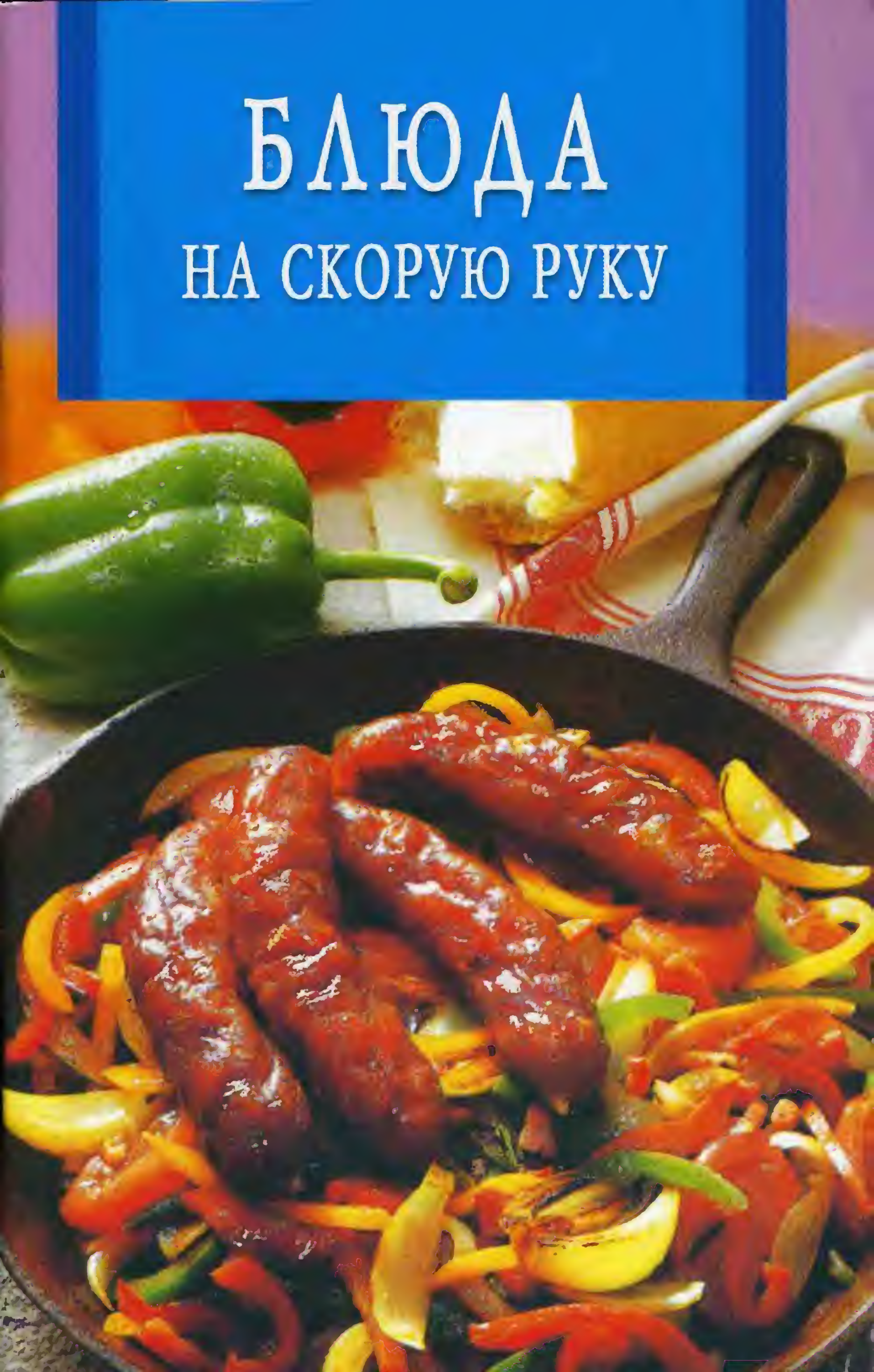

БЛЮДА
НА СКОРУЮ РУКУ

БЛЮДА НА СКОРУЮ РУКУ

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2007

ББК 36.91
Б 71

Серия
«Искусство кулинарии»

Б 71 **Блюда на скорую руку.** – Ростов н/Д: Издательский дом «Владис», 2007. – 64 с.

ISBN 978-5-9567-0067-X

В этой книге собраны рецепты приготовления полезных и вкусных блюд, которые не займут у вас много времени.
Научитесь готовить не только быстро, но и вкусно!
Приятного аппетита!

ББК 36.91

ISBN 978-5-9567-0067-X

БУТЕРБРОДЫ, ГРЕНКИ, ТОСТЫ

БУТЕРБРОДЫ С ПАСТОЙ ИЗ ХРЕНА

➤ *100 г тертого хрена, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г сметаны, 15 г лука зеленого, 20 г очищенных грецких орехов, соль, сахар, лимонная кислота.*

Хрен вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, сбрызнуть разведенной лимонной кислотой. Яйца очистить и мелко порубить. Смешать хрен со сметаной, рублеными орехами, яйцами, солью, сахаром, лимонной кислотой, взбить до консистенции густой сметаны. Намазать приготовленные ломтики хлеба, выровнять края и посыпать св :рху рубленым зеленым луком. Разрезать куски поперек на 6–8 бутербродов.

БУТЕРБРОД С МОЛОКАМИ СЕЛЬДИ И СЕЛЬДЬЮ

➤ *200 г хлеба, 60 г сливочного масла, 60 г молок, 120 г сельди, 60 г яблок, 20 г зеленого лука.*

Гренки из ржаного хлеба прямоугольной формы смазать маслом, на середину положить полоску сельди и молок, по краям — тонкие кусочки яблок. Украсить маслом и зеленым луком.

БУТЕРБРОДЫ НА БИСКВИТЕ

➤ *Продукты для 1 бутерброда: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ч. ложка растертого и подсоленного сливочного масла, ломтик хлеба, чабер или молотый сладкий красный перец, соль.*

Желток и белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить и смешать. Сверху положить намазанный маслом ломтик хлеба (намазанной стороной вниз), слегка придавить, снова перевернуть и посыпать красным перцем или только чабером и солью.

САНДВИЧИ ПО-ГОЛЛАНДСКИ

➢4 ломтика белого хлеба, масло, 4 ломтика мяса, 3 ломтика ананаса, 4 ломтика сыра «Гауда» (или костромского сыра).

Обжарить ломтики белого хлеба, намазать маслом, положить на каждый ломтик по куску мяса, половинку ломтика ананаса и 1 ломтик сыра. Все поставить в духовку и запекать до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Каждый сандвич украсить четвертью ломтика ананаса, веточкой петрушки и маленькой горкой томатной пасты.

БУТЕРБРОДЫ С МАСЛИНАМИ

➢40 г хлеба, 10 г маслин, 10 г лука, 1/3 яйца, сваренного вкрутую, 5 г подсолнечного масла, 0,2 г перца черного молотого. Выход — 70 г.

На ломтики хлеба намазать массу, приготовленную из размятых (без косточек) маслин, мелко нарезанных лука и вареных яиц, подсолнечного масла и черного молотого перца.

БУТЕРБРОДЫ С ПЮРЕ ИЗ ОРЕХОВ И БРЫНЗОЙ

➢40 г хлеба, 25 г орехов, 10 г брынзы, 10 г масла сливочного, 10 г сладкого красного перца. Выход — 70 г.

Ломтики хлеба намазать растертой массой, приготовленной из орехов, брынзы, сливочного масла. Украсить бутерброды колечками красного перца.

БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ И РЕДИСКОЙ

➢200 г творога, 75—100 г сметаны, 800 г редиски, 50 г зеленого лука, соль.

Творог смешать со сметаной в густую массу. Редиску вымыть, обрезать кончики и нарезать тонкими ломтиками (можно натереть на крупной терке), 1/3 часть редиски отложить целой. Лук мелко порубить. Положить в творожную массу редиску и половину нормы рубленого лука, перемешать, посолить. Массу выложить толстым слоем на приготовленные ломти хлеба, обровнять края, украсить редиской и посыпать рубленым зеленым луком.

БУТЕРБРОД С ГОРЯЧЕЙ НАЧИНКОЙ

➢4 ломтика белого хлеба, 1 ломтик сала, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки молотого мяса или обрезков колбасы, 1/2 ч. ложки томата-пюре, 1 стручок сладкого перца, небольшое количество мелко порезанного лука-порея, черный перец, 1 ст. ложка жира.

Сало и лук мелко порубить и припустить, добавив жир и остальные продукты, в течение 5—6 минут на сильном огне. Припущенную смесь вынуть шумовкой, а оставшейся жидкостью смочить ломтики хлеба. Затем на каждый ломтик положить одинаковое количество приготовленной начинки и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Подать как закуску или промежуточное блюдо с хорошо охлажденными напитками — пивом или белым вином.

БУТЕРБРОД, ЗАПЕЧЕННЫЙ С ВЫПУСКНЫМ ЯЙЦОМ

➢1 ломтик черствого белого хлеба, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка молока, молотый сладкий красный перец, соль.

Яйцо выпустить на сковородку с разогретым жиром. Ломтик хлеба сбрызнуть с обеих сторон молоком, положить в смазанную жиром посуду и запечь в сильно нагретом духовом шкафу в течение 3—4 минут. Затем на ломтик положить выпускное яйцо, посолить и посыпать красным перцем.

Подавать как закуску или промежуточное блюдо со свежими овощами по выбору и светлым пивом.

С ВЕТЧИНОЙ, ЯЙЦОМ И СЫРОМ

➢75 г сливочного масла, 200 г ветчины или колбасы, 150 г сыра, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г сметаны, помидоры или перец, листья салата, укроп, перец, соль, 50 г томатного пюре.

Хлеб намазать сливочным маслом. Ветчину или нежирную колбасу, сыр, яйца нарезать мелкими кубиками или полосками, добавить сметану, томатное пюре, посолить, поперчить. Полученную массу уложить на бутерброд горкой, украсить ломтиками огурца, помидора или сладкого перца, салатом и укропом.

Масляные смеси

ТВОРОЖНЫЕ

➢*6 ломтиков белого хлеба, 20 г маргарина или масла, 100 г творога, 1/2 яйца, соль, тмин.*

Хлеб намазать маргарином, творог перемешать с сырым взбитым яйцом, заправить солью и тмином. Смесь положить толстым слоем на хлеб, сверху посыпать тмином. Запекать в горячей духовке до тех пор, пока бутерброды не подрумянятся.

ГОРЯЧИЙ ЯБЛОЧНИК

➢*4—6 ломтиков белого хлеба, 20 г масла, 150 г копченой колбасы, 2 небольших яблока, 1 помидор, зелень.*

Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон в масле, положить на них тоненькие ломтики обжаренной колбасы. Натертые яблоки обжарить в остатках масла, уложить горкой на колбасу. Украсить дольками помидора и зеленью. Сразу же подавать к столу.

С АПЕЛЬСИНАМИ И ИЗЮМОМ

➢*50 г масла сливочного, салат, 2 апельсина, 2 яблока, 50 г изюма.*

Белый хлеб покрыть маслом. На один край положить листик салата, на него в один ряд дольки апельсина и ломтики яблока. Можно использовать яблочный компот. Рядом положить горку остывшего, разбухшего в горячей воде изюма.

ГРЕНКИ С ЯИЧНЫМ ОМЛЕТОМ

➢*200 г пшеничного хлеба, 4 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, соль, перец и зелень по вкусу.*

Пшеничный хлеб нарезать тонкими ломтиками и поджарить на сливочном масле до золотистой окраски. Растопленное сливочное масло смешать с яйцами, немного посолить и этой смесью залить гренки. Перед подачей на стол содержимое сковороды перевернуть на тарелку — поджаренные гренки будут сверху. Украсить зеленью петрушки, укропа.

РОТТЕРДАМСКИЕ ЛОМТИКИ

➢*20 г сливочного масла, 15 г горчицы, 100 г нежирной ветчины, 40 г сыра костромского, 100 г помидоров, 20 г лука зеленого, зелень петрушки, укроп, перец красный.*

Обжаренные ломтики белого хлеба намазать маслом и слегка горчицей, положить на каждый ломтик по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпать ломтики помидоров перцем и все запечь в духовке. Как только сыр начнет плавиться, бутерброды готовы. Помидоры посыпать рубленой зеленью.

ТАРТИНКИ С ГРИБНЫМ ПАШТЕТОМ И ТВОРОГОМ

➢*100 г грибов, 100 г творога, 50 г репчатого лука, 40 г масла или маргарина сливочного, 1 яйцо, 20 г сыра, 15 г лука зеленого, 40 г перца.*

Свежие грибы (боровики или шампиньоны) ошпарить кипятком, мелко нарезать и тушить с маслом и резаным луком. Охладить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить сырое яйцо, творог, рубленую зелень, перец, соль и растереть. Полученной массой намазать ломтики подсушенного пшеничного хлеба, сверху посыпать тертым сыром и запечь в духовке. Перед подачей посыпать шинкованным зеленым луком.

ТОСТЫ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

➢*200 г репчатого лука, 50 г маргарина или свиного жира, 2 ст. ложки воды, 1 яйцо, 2—3 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка пшеничной муки, перец, соль по вкусу.*

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире, пока не станет прозрачным, влить 2 столовые ложки воды и тушить 5 минут. Затем снять с огня, добавить пшеничную муку, сметану, соль, перец, взбитое яйцо, перемешать и еще подогреть, пока яйцо не загустеет. Ломтики ржаного хлеба без корки намазать тонким слоем жира, положить на сковороду намазанной стороной вниз, покрыть луковой массой. Печь до светло-коричневой окраски. Можно посыпать натертым сыром. Вместо репчатого лука можно употребить лук-порей.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МОРКОВЬЮ

➤ *2 средние свеклы, 2 моркови, 2 дольки чеснока, 2 грецких ореха, соль, майонез по вкусу.*

Сырую свеклу натереть на терке, добавить тертую морковь, немного измельченного чеснока и грецкого ореха, посолить, перемешать и заправить майонезом. Если хотите сделать свекольный салат понежнее, свеклу нужно сварить, заменить морковь яблоками, исключить чеснок, а все остальное сделать так же.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С МАЙОНЕЗОМ

➤ *2 луковицы, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль.*

Репчатый лук очистить, промыть, нашинковать соломкой. Для удаления горечи промыть его холодной водой и ошпарить кипятком. Подготовленный лук соединить с майонезом, яйцами и уложить в салатник. Салат посолить по вкусу, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СУХАРИКАМИ

➤ *2–3 редьки, 2 ст. ложки кваса или уксуса, 3–4 кусочка черного хлеба, зеленый лук, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Черный хлеб без корки нарезать фигурными кусочками, посыпать солью и обжарить на растительном масле. Тертую редьку заправить квасом или уксусом, положить в салатник,

посыпать зеленым луком и по краям выложить кусочками обжаренного хлеба.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ ТВОРОГ»

➤ *250 г зеленого лука, 150 г свежего творога, 1 стакан простокваши, 4 редиски, соль, сахар по вкусу, щепотка молотых семян кориандра.*

Творог размять, добавить простоквашу, соль, сахар, кориандр и все взбить. В основной сметанный соус замешать мелко нарезанный зеленый лук. Затем выложить в салатник и украсить стружкой редиса.

ПИКАНТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

➤ *2 луковицы, 2 стебля лука-порея, 2 яблока (антоновка), 100 г латвийского сыра, 4 ст. ложки пикулей, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка острого томатного соуса, соль, сахар, рубленая зелень по вкусу.*

Очищенные от кожицы яблоки нарезать ломтиками, лук-порей — тонкими кусочками, сыр — полосками, добавить измельченный репчатый лук и пикули, все перемешать и залить соусом. Края бокалов натереть лимоном и погрузить в рубленую зелень, которая, прилипнув к стеклу, образует зеленую каемку. Бокалы заполнить салатом, покрыть фольгой и перед подачей подержать в холодильнике.

САЛАТ ИЗ СВЕКОЛЬНОЙ БОТВЫ И РЕДИСА

➤ *400 г свекольной ботвы, 10–12 редисок, 2 пучка зеленого лука, 2 лимона, 2/3 стакана растительного масла, сахар, соль.*

Ботву молодой свеклы промыть, нарезать соломкой, опустить на несколько минут в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и остудить. Редис вымыть, нарезать мелкими дольками, зеленый лук промыть, мелко нарезать. Все перемешать, посолить по вкусу, добавить сахар, заправить лимонным соком и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ ПО-ГРЕЧЕСКИ

➢400 г огурцов, 5 яиц, сваренных вкрутую, молотый чеснок, 200 г простокваши, 60 г растительного масла, 40 г винного уксуса, черный перец, соль по вкусу.

Порезанные кубиками огурцы слегка посолить и дать им постоять 10 минут. Мелко порубить вареные яйца. Размять зубчики чеснока. Петрушку и укроп ополоснуть, обсушить салфеткой и мелко порубить. Простоквашу смешать с маслом и яйцами, добавить по вкусу винный уксус. Добавить огурцы с их соком к этой смеси, перемешать и посыпать салат свежемолотым черным перцем. Подавать в холодном виде.

Этот салат отлично сочетается с блюдами, приготовленными на гриле, и с холодным мясом. Его можно также подавать с картофелем, запеченным в фольге.

ЗАКУСКА ИЗ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ И ЯБЛОК

➢8 помидоров, 2 огурца, 100 г яблок, 60 г майонеза, зелень, сахар, соль.

У небольших крепких помидоров срезать верхнюю часть, вынуть сердцевину, углубление посыпать солью и начинить. Начинку приготовить из мелко нарезанных огурцов, тертых яблок, майонеза, измельченной зелени. Все смешать, добавить по вкусу соль, сахар.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ И ЯЙЦАМИ

➢8 помидоров, 2 яйца, сваренных вкрутую, 120 г риса, 3 сладких перца, 100 г майонеза, 10 г сливочного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

У помидоров срезать верхушки, чайной ложкой удалить семенную мякоть, посыпать внутри солью и перцем. Рис сварить, остудить и немного подсушить. Сладкий перец, мелко нарезав, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Сваренные вкрутую яйца порубить. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать. Подготовленные продукты соединить,

перемешать, добавить соль, майонез и полученным фаршем наполнить помидоры. Выложить их на блюдо, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанным укропом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СЛИВАМИ

➢300 г зеленого лука, 300 г слив, 9 ст. ложек соуса из растительного масла, зелень.

Промытый и подсушенный зеленый лук порезать кусочками длиной 1 см. Свежие или маринованные сливы (без косточек) разрезать пополам или на четыре части. Зелень укропа, петрушку, мяту мелко порубить. Выложить в салатник. Полить соусом. Готовый салат можно украсить сливами.

САЛАТ «АРЛЕКИНО»

➢200 г риса, 30 г сливочного масла, 2 свежих огурца, 50 г оливок без косточек, красный стручковый перец, 2 помидора, 2 ст. ложки зеленого горошка, растительное масло, сок лимона или уксус, соль.

В слегка подсоленной воде со сливочным маслом отварить рис в течение 15 минут, процедить, облать холодной водой, выложить в салатник и охладить. Добавить нарезанные огурцы, оливки, кусочек красного стручкового перца, мякоть помидоров, зеленый горошек. Заправить растительным маслом, соком лимона или уксусом, солью, тщательно перемешать.

ОГУРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ СЫРОМ

➢5–6 консервированных маринованных огурцов, 250 г твердого сыра, 1 яблоко, 1/2 банки майонеза, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 стручок красного сладкого перца.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть мякоть, порубить ее и смешать с натертыми на крупной терке сыром и яблоком. Полученную массу хорошо перемешать с петрушкой и май-

онезом и заполнить ею огурцы. Подать на продолговатой стеклянной тарелке, украсив кусочками красного сладкого перца или помидорами.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С РИСОМ И МАСЛИНАМИ

➢200 г маринованных грибов, 1 стакан отварного риса, 1 банка маслин, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец.

Маринованные грибы промыть холодной водой, мелко нарезать и слегка прогреть в растительном масле. Очистить от косточек и мелко нарезать маслины. Отварить рассыпчатый рис, охладить, смешать с грибами и маслинами, добавить рубленую зелень. Приготовить заправку для салата из растительного масла, соли, черного молотого перца и лимонного сока. Выложить салат на блюдо горкой, полить заправкой, поставить в холодильник на 30—40 минут.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН И КОПЧЕНОЙ РЫБЫ

➢200 г ракушек или рожков, 300 г копченой рыбы, 300 г кисло-сладких яблок, 80 г репчатого лука, 1 стакан майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу.

Макароны отварить и отцедить. Из очищенных яблок удалить сердцевину и нарезать их кубиками, разделанную копченую рыбу порезать кусочками. Макароны, яблоки и рыбу, мелко нашинкованный лук перемешать, заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ В ВИННОМ СОУСЕ

➢300 г грибов, 100 г репчатого лука, 70 г моркови, 100 г помидоров, 150 г сухого белого вина, 20 г лимонного сока, 30 г растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень по вкусу.

Шампиньоны промыть, порезать небольшими кусочками, выложить в эмалированную кастрюлю, залить вином,

добавить соль, перец и тушить с закрытой крышкой на среднем огне 10—15 минут. Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком. Готовый салат посыпать зеленью. Украсить стружкой моркови.

ЖЮЛЬЕН ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

➢500 г свежих грибов, 1 стакан сметаны, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 ст. ложка муки, уксус, соль по вкусу.

Грибы промыть, нарезать соломкой, ошпарить кипятком с уксусом и обжарить в масле. Добавить пассерованную муку, все тщательно перемешать и выложить в формочки-кокотницы. Взбить яйца с солью, смешать их со сметаной, полученной смесью залить грибы. Запекать в ростере в течение 10—12 минут при температуре 180 °C.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ И СЫРА

➢400 г нежирной полукопченой колбасы, 300 г твердого сыра, 4 яйца, сваренных вкрутую, 4 маринованных огурца.

➢Для маринада: 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока или разбавленного уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу.

Колбасу, сыр и огурцы нарезать кубиками, яйца разрезать на четвертинки, все перемешать и заправить маринадом.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ОСТРЫЙ

➢160 г вареной колбасы или окорока, 2 консервированных огурца, 1 луковица, 80 г сыра, 8 ст. ложек майонеза.

Вареную колбасу или окорок, консервированные огурцы нарезать соломкой, репчатый лук — соломкой или полукольцами, сыр натереть на крупной терке. Подготовленные компоненты уложить слоями в бокалах или стеклянных креманках, залить майонезом, украсить зеленью.

САЛАТ С КОЛБАСОЙ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

➢ *200 г колбасы, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 2–3 яйца, 1/2 стакана рубленой зелени петрушки и эстрагона, 2/3 стакана майонеза, соль.*

Колбасу нарезать узкими полосками, яйца — ломтиками, капусту тонко нашинковать. Продукты смешать с зеленым горошком и мелко нарубленным репчатым луком, заправить майонезом. Все хорошо перемешать и посыпать зеленью петрушки и эстрагона.

ФАРШИРОВАННЫЕ ТРУБОЧКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

➢ *250 г постной ветчины, зелень петрушки или укропа, для украшения — маленькие помидоры.*

➢ *Для начинки из яиц: 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 кильки, 60 г сливочного масла, горчица, соль.*

➢ *Для начинки из зелени: 100 г сливочного масла, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки измельченной зелени, черный молотый перец, вино, соль по вкусу.*

Начинка из яиц: растертое масло смешать с рубленым яйцом и килькой, приправить горчицей и солью.

Начинка из зелени: растереть сливочное масло и смешать с рубленым луком и зеленью, добавить соль, перец, вино.

Ветчину нарезать на довольно тонкие ломтики (8–10 шт.), в середину положить начинку и свернуть кулечком или трубочкой.

САЛАТ ИЗ СМОРОДИНЫ

➢ *2–2$^1/_2$ стакана красной или белой смородины, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 1/2 стакана сметаны, сахар.*

Промытую смородину снять с веточек, перебрать и очистить. Смешать с сахаром, положить в миску, залить сметаной, сверху посыпать толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ С МОРКОВЬЮ

➢ *600 г дыни, 2 моркови, 2 ст. ложки меда, 1/2 стакана сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, ванилин на кончике ножа.*

Морковь, натертую на крупной терке, смешать с нарезанной ломтиками дыней, медом, ванилином, лимонным соком, украсить ломтиками дыни и полить сливками.

СОЧНАЯ ЗАКУСКА ИЗ СЫРЫХ ЯБЛОК

➢ *5–6 ароматных яблок, сок из 2 апельсинов и 1 грейпфрута (или 1/2 лимона), натертая на терке кожура 1 лимона, 1 ст. ложка смеси кореньев, сахар по вкусу.*

Яблоки очистить от зерен, удалить черенки и соцветия. Лимонный и апельсиновый соки смешать и прямо в сок натереть на крупной терке (или мелко нарезать) яблоки. Добавить натертую на терке кожицу лимона. Все это посыпать смесью из кореньев, хорошо перемешать, добавить сахар (по вкусу) и примерно на 10 минут поставить в холодильник.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

БАКЛАЖАНЫ В ЧИЛИ-СОУСЕ

➢ *500 г баклажанов, 3 стручка сухого красного чили, по 1 ч. ложке рубленых белых частей зеленого лука, свежего тертого имбиря и пропущенного через пресс чеснока, по 1 ст. ложке соевого соуса, сухого шерри, сахара, винного уксуса, кетчупа, 2 ч. ложки кукурузной пасты, 1 ч. ложка кунжутного масла, соль. 2–3 веточки кинзы, масло для фритюра.*

Замочить чили на 10–15 минут в холодной воде, если он все же будет очень острым, сменить воду и выдержать еще 10–15 минут. Затем удалить из чили семечки и нарезать мелкими полосками.

Баклажаны нарезать узкими полосками, выдержать в соленой воде для удаления горечи.

В разогретую глубокую сковороду влить масло для фритюра и обжарить баклажаны в течение 3–4 минут, выложить баклажаны на салфетки, обсушить от излишков масла.

Вылить из сковороды излишки масла и обжарить лук, чеснок, имбирь и чили при помешивании 30–40 секунд, добавить шерри, соевый соус, уксус, приправить сахаром и солью, добавить кукурузную пасту. Положить баклажаны в соус и прогреть 30–40 секунд, слегка помешивая, сбрызнуть кунжутным маслом.

Выложить на блюдо, украсить веточками кинзы.

МОЛОДОЙ ОТВАРНОЙ КАРТОФЕЛЬ С ТВОРОГОМ И СМЕТАНОЙ

➢ *10 картофелин, 100 г творога, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Картофель варить до готовности под закрытой крышкой

не более 15 минут, затем, сняв крышку, слить воду и снова закрыть крышкой, дать «дойти».

Сметану смешать с творогом, посолить и подать к горячему картофелю.

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ С ЖЖЕНЫМ САХАРОМ

➢ *10–12 картофелин, 100 г сахара, 50 г чернослива, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Сахар подогреть на сковороде, постоянно помешивая, пока он не зарумянится, добавить воду, размешать и перелить в кастрюлю. Опустить в эту воду заранее подготовленный замоченный чернослив (вынуть косточки) и дольки картофеля. Поварить, пока картофель не побуреет. Добавить масло и соль и тушить до полной готовности.

КАРТОФЕЛЬ В БЕЛОМ СОУСЕ

➢ *10 картофелин, 1 маленькая луковица, 20 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки, перец и соль по вкусу.*

Картофель вымыть, очистить, каждую картофелину разрезать вдоль на 4 части, положить в кастрюлю.

Посыпать мелко нарезанным луком, поперчить и посолить. Добавить сливочное масло, немного воды и поставить тушить на слабом огне 20 минут. Когда картофель будет готов, смешать сырое яйцо с лимонным соком, мелко нарезанной зеленью петрушки и небольшим количеством картофельного отвара.

Залить этим соусом картофель, протушить и снять с огня.

Подавать, сбрызнув лимонным соком.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

➢ *4 картофелины, 300 г творога, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка крахмала, 25–30 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Картофель очистить и отварить. Творог отжать, смешать с картофелем и протереть. Добавить растертые с маслом яич-

ные желтки, крахмал, взбитые белки. Все хорошо вымесить. Из полученной массы сделать колбаску, нарезать кусочки и отварить их в подсоленной воде.

Подавать, полив растопленным маслом.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В ФОЛЬГЕ

➢ *1 кг молодого картофеля, 100 г сливочного масла, укроп, мята, сметана, соль.*

Молодой картофель в кожуре, мяту, укроп и сливочное масло завернуть в алюминиевую фольгу таким образом, чтобы масло из свертков не вытекало. Положить свертки на решетку в предварительно хорошо нагретую (до 200 °С) духовку на 30—35 минут.

Печенный в кожуре картофель подают горячим, целыми клубнями.

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ С МОЛОКОМ И СЫРОМ

➢ *1 кг картофеля, 2 яйца, 4 стакана молока, 100 г натертого сыра, 2 дольки чеснока, 50 г сливочного масла, соль, перец.*

В очищенный, нарезанный тонкими кружочками и отваренный до полуготовности картофель положить соль, перец и половину порции натертого сыра, перемешать, добавить яйцо. Вылить молоко и еще раз перемешать. Керамическую посуду натереть чесноком, смазать маслом, выложить в нее подготовленный картофель, посыпать оставшимся сыром, сбрызнуть сливочным маслом и поставить в хорошо нагретую духовку до тех пор, пока картофель не станет мягким и сверху не образуется румяная корочка. При подаче на стол посыпать зеленью.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА

➢ *500 г картофеля, 1 стакан молока, 2 яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец, мускатный орех по вкусу.*

Яйца смешать с молоком и взбить миксером. Добавить сыр, приправить солью, перцем, мускатным орехом. Очи-

щенный картофель нарезать брусочками, выложить в форму и залить приготовленной яично-молочной смесью. Поставить в духовку и запекать 20 минут.

КАРТОФЕЛЬ ПО-ПЕРУАНСКИ

➢ *1 кг картофеля, 3 спелых апельсина, 400 г брынзы, 2 ст. ложки сладкого красного молотого перца, 60 г сливочного масла, 2 яйца, маслины, зеленый салат.*

Сваренный в слегка подсоленной воде картофель очистить и нарезать кружочками. Выжать сок из апельсинов, добавить в него измельченную брынзу и красный сладкий молотый перец. Эту смесь поставить на огонь и довести до кипения, после чего добавить картофель и сливочное масло.

Подать блюдо с нарезанными кружочками крутыми яйцами, с маслинами, листьями зеленого салата.

ШНИЦЕЛЬ ИЗ КАПУСТЫ

➢ *1 кг белокочанной капусты, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сухарей, 50 г сливочного масла.*

Белокочанную капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить в подсоленной воде до готовности, разобрать на отдельные листья, толстые стебли слегка отбить тяпкой или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйце, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на масле. Отдельно подать сметану.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ

➢ *1 кг капусты, 3 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молочного соуса.*

Очищенную цветную капусту отварить до готовности, затем выложить на сковороду кочерыжкой вниз, залить молочным соусом, посыпать натертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в горячую духовку на 10—15 минут для запекания.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ

➢ *2 кочана цветной капусты, 2 ст. ложки пшеничной муки, 80 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, сок лимона (лимонная кислота) и соль по вкусу.*

Цветную капусту очистить от листьев, опустить на 5–6 минут в подкисленную воду, промыть в чистой воде, разделать на отдельные кочешки и отварить в подсоленной воде. Готовую капусту вынуть из отвара шумовкой, положить на тарелки и залить сметанным соусом.

Приготовить соус: пшеничную муку прогреть на сливочном масле в сотейнике до светло-кремового цвета; затем, непрерывно размешивая, влить горячую сметану, дать вскипеть, сдвинуть кастрюлю с огня, заправить по вкусу солью и соком лимона (или разведенной лимонной кислотой) и процедить.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

➢ *500 г брюссельской капусты, 40 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. ложки муки, 1 стакан молока, 1–2 ст. ложки сливок, 10–15 г молотого мускатного ореха, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.*

Капусту отварить в подсоленной воде до полуготовности. Из сливочного масла и муки приготовить подливку с добавлением горячего молока и сливок. Получив соус-бешамель, дать ему постоять, заправить перцем, мускатным орехом и соком лимона. Капусту залить соусом, вновь потушить и посыпать тертым сыром.

КАБАЧКИ С КАРТОФЕЛЕМ В СОУСЕ ИЗ СМЕТАНЫ

➢ *4 кабачка, 6 клубней картофеля, 4 красных помидора, 2 стакана соуса из сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана растительного масла, черный молотый перец, зелень и соль по вкусу.*

Кабачки и картофель очистить, вымыть, нарезать кружками. Кабачки посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и поджарить с двух сторон. Картофель обжарить и соединить с кабачками. Залить сметанным соусом, дать прокипеть 5 минут.

Подавать, загарнировав дольками красных помидоров.

ЦИМЕС СЛАДКИЙ
(еврейская кухня)

➢ *10 шт. моркови, 50 г изюма, 200 г чернослива, 100 г сахара, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.*

Морковь очистить, нарезать соломкой, протереть с мукой, добавить изюм, чернослив, сахар, соль, сливочное масло, 1/3 стакана воды. Тушить на малом огне до готовности.

ТЫКВА, ЖАРЕННАЯ С ЧЕСНОКОМ
(армянская кухня)

➢ *1 кг очищенной тыквы, 50–75 г сливочного масла, 3 ст. ложки пшеничной, муки, 1/2 головки чеснока, 1 стакан кефира, соль по вкусу.*

Очищенную тыкву нарезать тонкими ломтиками, посолить, дать полежать 5 минут, обвалять в муке и обжарить на сковороде. Кефир заправить толченым чесноком и полить им жареную тыкву.

КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ГОРОШЕК В БЕЛОМ СОУСЕ

➢ *500 г консервированного зеленого горошка, 60 г сливочного масла, 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки зелени укропа, 1 ч. ложка винного уксуса.*

➢ *Для соуса: 2 ст. ложки муки, 40 г сливочного масла, 1/2 стакана молока.*

Горошек положить в посуду, в которой будет готовиться блюдо, туда же влить белый соус и добавить мелкие орехи,

черный перец, уксус. Довести до кипения при непрерывном помешивании, посолить и снять с огня. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки и подать на стол.

ЯИЧНАЯ КАША С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ 100 г свежего зеленого горошка, 8 яиц, $1^1/_2$ стакана молока, 60 г сливочного масла, соль по вкусу.

Свежий зеленый горошек отварить в подсоленной воде (консервированный разогреть в отваре). Затем откинуть на дуршлаг. Яйца посолить, добавить молоко или сливки и подогретое сливочное масло, взбить и варить в небольшой посуде, непрерывно помешивая деревянной ложкой до тех пор, пока масса не приобретет вида густоты полужидкой каши. Перед подачей в посуду с яичной кашей положить зеленый горошек.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ЩИ СВЕЖИЕ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

➢ 1/2 стакана сметаны, 2 помидора, 1 луковица, 2 моркови, 1/2 кочана капусты, 2 корня петрушки, зелень, соль, $1^1/_2$ л бульона.

Смешать нарезанные соломкой морковь, лук репчатый, корень петрушки, помидоры (дольками) или томат-пасту. Смесь тщательно перемешать, залить кипящим овощным соленым отваром, добавить нашинкованную капусту и довести до кипения. Подавать со сметаной и зеленью.

РАССОЛЬНИК

➢ $1^1/_2$ л бульона или воды, 3 картофелины, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, 1 морковь, коренья, 1 ст. ложка жира, 1—2 соленых огурца, 1 ст. ложка томата-пюре, 4 ст. ложки сметаны.

В горячий бульон или воду опустить промытый рис и варить. Нарезанные кубиками картофель, морковь, коренья, мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек и мелко нарезанные огурцы и томат-пюре. Подавать со сметаной.

СУП ОВОЩНОЙ С МЯСОМ

➢ 2 ст. ложки мясного фарша, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 4 стакана воды, соль.

Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную и промытую морковь нарезать соломкой, лук

порубить. В кипящую соленую воду положить овощи, мясной фарш, довести до кипения и варить 5–6 минут, затем настаивать 15–20 минут при закрытой крышке без нагревания.

РИСОВЫЙ СУП С МЯСНЫМИ КЛЕЦКАМИ

➢ *3/4 стакана риса, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 2 луковицы, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу, 2 ложки воды.*

Рис перебрать, промыть, смешать с фаршем и яйцами. Из полученной массы сделать шарики диаметром 3 см и опустить их в подсоленную кипящую воду. Варить 15–20 минут до готовности риса. Перед окончанием варки добавить нарезанный тонкими кольцами лук и зелень. Поперчить и подать на стол.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

➢ *1/2 л кефира, $1^1/_2$ л воды, 5 помидоров, 1/2 стакана риса, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1/2 стакана сметаны, соль, перец.*

В кипящую подсоленную воду положить замоченный рис и варить 1–2 минуты. Кастрюлю закрыть крышкой, оставить рис для настаивания на 15–20 минут, охладить. Помидоры ошпарить, удалить кожицу и протереть сквозь сито. Пюре довести до кипения, охладить, смешать с кефиром, рисом, добавить соль, перец, рубленую зелень укропа и сметану.

СУП С СОСИСКАМИ

➢ *200 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 луковица, 1 стакан молока (или 1/4 стакана сметаны), 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка молотого красного перца, молотый черный перец, мускатный орех и соль по вкусу.*

В 2/3 предусмотренного количества жира обжарить измельченный лук. Добавить муку и молотый красный перец, тщательно размешать и влить горячую воду или бульон (около 5 стаканов). С сосисок снять оболочку, нарезать их кружками и немного потушить в оставшемся жире. Добавить в суп после того, как он закипит. В конце заправить молоком (или сметаной) и приправами (молотым черным перцем, измельченным мускатным орехом и солью) по вкусу.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ

➢ *$1^1/_2$ л воды, 100 г копченого шпика, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 3 картофелины, коренья, соль, сметана, зелень.*

Шпик нарезать мелкими кусочками, обжарить в кастрюле, добавить мелко нарезанный лук, муку и пассеровать вместе, затем развести водой. В суп положить коренья, нарезанный кубиками картофель, соль. Когда картофель станет мягким, добавить сметану, зелень. В конце варки в суп можно положить кусочки колбасы или мясные консервы.

ЭКСПРЕСС-СУП

➢ *$1^1/_2$ л воды, 300 г различных овощей (картофель, морковь и др.), бульонные кубики, масло, зелень, 4 ст. ложки тертого сыра.*

Очищенные овощи нарезать, измельчить в миксере. Из концентрата (бульонные кубики) сварить бульон, опустить в него подготовленные овощи и варить еще 5 минут. При подаче посыпать суп рубленой зеленью и тертым сыром.

СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ

➢ *300 г черствых хлебных корок, 2 луковицы, 2 яйца, 3 ст. ложки масла сливочного, 1 пучок петрушки (корень и зелень), 1/2 ч. ложки красного молотого перца, соль — по вкусу, $1^1/_2$ ложки воды.*

В масле обжарить нарезанные кубиками хлебные корки, лук и корень петрушки. Залить водой, оставив полстакана, и довести до кипения. В оставшуюся воду вбить яйца и полученную смесь влить в кипящий суп, интенсивно мешая, чтобы

не было комков. Посолить, поперчить, проварить 2—3 минуты. Нарезанную петрушку засыпать в готовый суп прямо в тарелки.

СУП ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С БРЫНЗОЙ

➢ *1 стакан консервированного горошка, 1 стакан отвара от консервированного горошка, 100 г брынзы, 2 картофелины, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки сметаны, 1 л воды, перец по вкусу, 2 ст. ложки нарубленной зелени укропа.*

Картофель, нарезанный тонкими кружочками, залить водой, варить 3—4 минуты, добавить консервированный горошек с отваром, нарезанный соломкой огурец, брынзу, натертую на крупной терке, перец, зелень укропа, сметану и подать к столу.

ПЕСТРЫЙ СУП

➢ *3 перца (зеленый, красный, желтый), 1 луковица, по 1 моркови и 1 корню петрушки, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, 2 бульонных кубика, $1^1/_2$ л воды, 50 г макаронных изделий (ракушек), масло, соль.*

Овощи вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить. Из кубиков и воды приготовить бульон, добавить в него овощи и варить на слабом огне. Отдельно отварить макароны, ввести их в суп, заправить нарезанной зеленью и зеленым луком. Посолить. Подавать со сметаной.

СУП ИЗ ЩАВЕЛЯ

➢ *500 г щавеля, 1 картофелина, 1 ст. ложка растительного масла, 1 желток, 2 ст. ложки сметаны, соль, 2 л воды или овощного отвара.*

Хорошо промытый молодой щавель потушить с маслом до мягкости. В овощной отвар положить тушеный щавель, нарезанный картофель, соль, варить до полуготовности, добавить еще несколько листьев щавеля и довести до кипения. Готовый суп заправить яичным желтком и сметаной.

СУП ОВОЩНОЙ С КЕФИРОМ

➢ *2 л кефира, 1 л воды, 2 свежих огурца, 10 шт. редиса, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки мелко нарубленного укропа, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.*

Огурцы и редис нарезать соломкой. Кефир смешать с холодной кипяченой водой, добавить соль, тертый чеснок, подготовленные овощи, перемешать, заправить сметаной и мелко нарубленной зеленью укропа.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

ОГУРЧИКИ ПО-ТИРАСПОЛЬСКИ

➢800 г свиной вырезки, 1 головка чеснока, 200 г сала шпик, соль и перец по вкусу.

Свинину нарезать тонкими пластинками, чтобы получилось 8 штук. Предварительно замороженное сало натереть на терке, чеснок растолочь в прессе. На каждую мясную пластинку положить сало, смешанное с чесноком, посолить, поперчить, свернуть рулетики, перевязать их ниткой, уложить на противень или сковороду, подлить немного воды и запечь в духовом шкафу в течение 12–15 минут. Перед подачей на стол рулеты освободить от ниток.

ЗАВИТКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ

➢По 8 тонких ломтиков ветчины и сыра, 1 ст. ложка сливочного масла.

На каждый ломтик ветчины положить сыр, свернуть в виде рулета, перевязать ниткой и обжарить до образования хрустящей корочки. Подавать с картофельным пюре и овощными салатами. Не забыть освободить рулеты от ниток.

КЛЕЦКИ НИКИТИНСКИЕ

➢500 г мясного фарша, 2 яйца, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 1 яблоко, 100 г белого хлеба, 1 ст. ложка крахмала, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.

Лук мелко нарубить. Фарш смешать с сыром, луком, яйцами и размоченным в молоке хлебом. Посолить, поперчить, сделать шарики (клецки) и отварить их в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут после того, как они всплывут. Сметану перемешать с крахмалом, вылить в слегка остуженную воду, в которой варились клецки, и дать закипеть. Перед подачей на стол этим соусом залить клецки.

ЗРАЗЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ

➢500 г говядины (задняя часть), 3 яйца, сваренных вкрутую, 150 г сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 3 луковицы, 3 помидора, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 1 стакан панировочных сухарей, 1/2 стакана воды, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать плоскими кусками, отбить их, обвалять в муке, обжарить в течение 2–3 минут, уложить в глубокую сковороду или жаровню, посыпать нарезанным кольцами луком, помидорами, яйцами и залить смесью сметаны, воды, сухарей, перца и соли. Поставить в духовку для запекания. Готовые зразы посыпать укропом.

ШАШЛЫК В КАСТРЮЛЕ

➢200 г баранины, 75 г репчатого лука, 25 г гранатового сока, 80 г зерен граната, соль, перец, зелень петрушки по вкусу.

Корейку или грудинку жирной баранины нарезать небольшими кусками, положить в кастрюлю с маслом, посыпать солью, перцем и обжарить. В готовое мясо добавить нарезанный кольцами репчатый лук и продолжать жарить еще 5 минут. После этого влить свежий гранатовый сок, перемешать и снять шашлык с огня.

Подать шашлык, посыпанный зернами граната и зеленью петрушки.

ГУЛЯШ С ЯБЛОКАМИ

➢500 г свинины, 1 стакан бульона, яблоки, томат-пюре, соль по вкусу, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки.

Свинину нарезать кубиками и обжарить в жире, поместить в кастрюлю, залить бульоном (можно из кубика) и тушить под крышкой. Очищенные и нарезанные дольками яблоки обжарить в масле и добавить к мясу. Ввести обжарен-

ный томат, посолить. Тушить до полной готовности. В конце добавить сметану, размешанную с мукой. Подавать с отварным картофелем и салатом.

СТРОГАНКА С ГОРЧИЦЕЙ

➢*600 г говядины (вырезки), 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка столовой горчицы, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, соль и перец по вкусу, 2 стакана воды.*

Говядину нарезать тонкими полосками, посыпать солью и перцем. На сухой сковороде обжарить муку до золотистого цвета, добавить воду и довести до кипения, непрерывно помешивая, чтобы не было комков. Процедить, добавить горчицу, томатную пасту, посолить и поперчить. В последнюю очередь положить сметану и довести до кипения.

На другой сковороде в масле на сильном огне обжарить мясо и мелко нарезанный лук. Вылить в содержимое соус, плотно накрыть крышкой и потушить 10—15 минут.

РАГУ ИЗ БАРАНИНЫ «ДИ МОНТОНЕ»

➢*500 г баранины, 1 ст. ложка пшеничной муки, 250 мл красного сухого вина, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г моркови, ломтик корня сельдерея, 1 зубчик чеснока, маленький лавровый лист, несколько листов розмарина, соль, перец.*

Мясо крупными кубиками посолить, поперчить, добавить овощи и пряности. Все зажарить на сковороде, затем посыпать мукой и добавить томатную пасту. Слегка потушить и добавить 250 мл воды и красное вино.

Тушить до готовности мяса.

Подавать с рассыпчатым рисом.

РИЗОТО ИЗ БАРАНИНЫ

➢*1/2 кг баранины без костей (лопатка), 1 стакан риса, 2 луковицы, 100 г копченой грудинки, 20 г сливочного масла, 80 г тильзитского сыра, соль, перец, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.*

Рис перебрать, промыть, сложить в кастрюлю (казанок). Мясо обмыть, очистить от плевы, нарезать кубиками. Грудинку нарезать соломкой, растопить на слабом огне, чтобы она зарумянилась. Шумовкой выложить грудинку к рису. Добавить соль, перец, 1/2 л кипятка. Тушить на слабом огне под крышкой, пока рис не впитает всю воду. Всыпать половину натертого сыра, перемешать. Сверху посыпать оставшимся сыром. Запечь в духовке при 190—200 °С 10—15 минут.

Подать в той же кастрюле, посыпав зеленью петрушки.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ПОЧКАМИ И РИСОМ

➢*300 г почек, 1 стакан риса, 10 помидоров средней величины, 1 луковица, 1 яйцо, 4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа и петрушки, соль, перец, жир для формы.*

Почки промыть, удалить жир и протоки, обдать кипятком, мелко нарезать и обжарить. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, рис отварить в подсоленной воде, промыть. Почки и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, яйцо, рис и зелень.

Помидоры обмыть, срезать верхушки, удалить сердцевину, заполнить фаршем и накрыть крышкой. В глубокую сковороду, смазанную жиром, уложить помидоры. Затем запечь их в нагретой до 190 °С духовке в течение 15 минут.

ТЕЛЯЧЬЕ СЕРДЦЕ ПОД ЛУКОВЫМ СОУСОМ

➢*2 телячьих сердца (800 г), 4 толстых стебля лука-порея, 1/2 корня сельдерея, 2 луковицы, 100 г плавленого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, по 1/2 стакана мясного бульона и сухого белого вина, по 1/2 пучка базилика и петрушки, 4 ст. ложки сметаны, соль, перец.*

Сердце вымыть, обсушить, удалить жир и сосуды. Лук, сельдерей и зелень очистить и мелко порубить.

Куски сердца посолить, поперчить и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле по 2—3 минуты с каждой стороны. Сердце отложить в отдельную посуду. В сковороду добавить сливочное масло, обжарить лук-порей и репчатый лук, сельдерей. Затем добавить зелень, вино, бульон,

сметану и сыр. Довести до кипения. Добавить обжаренное сердце, тушить 10—15 минут под крышкой.

Сердце выложить из соуса, разрезать на ломтики. Сердце протереть через сито, добавить сахар, перец.

Подать отдельно.

МОЗГИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРАМИ

➢ *1 шт. говяжьих мозгов или 2 шт. телячьих, 150 г грибов, 4 помидора, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка толченых сухарей, 1 ст. ложка натертого сыра, соль.*

Очистить мозги и отварить их. Нарезать тонкими ломтиками. Очистить несколько грибов, нарезать ломтиками, стушить в масле. Посолить. Смазать маслом огнеупорную глиняную кастрюлю, уложить в нее один ряд нарезанных ломтиками мозгов, один ряд нарезанных тонкими кружочками помидоров без кожуры, один ряд грибов и снова один ряд мозгов. Полить сверху растопленным маслом, посыпать сухарями и тертым сыром. Поставить в духовой шкаф. Держать в нем, пока не подрумянятся.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

СКУМБРИЯ В ЛУКОВОМ СОУСЕ

➢ *1 кг скумбрии (ставриды), 2 ст. ложки пшеничной муки, 4 ст. ложки масла, 2 луковицы, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.*

Филе скумбрии или ставриды обвалять в муке, смешанной с солью и молотым перцем. Растопить в сковороде масло, обжарить в нем репчатый лук. Положить в сковороду рыбу и слегка обжарить с двух сторон. Влить четверть стакана воды, закрыть сковороду крышкой и держать на огне 10 минут.

Подавая к столу, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

РЫБА ПОД МАЙОНЕЗОМ

➢ *1 кг свежей рыбы, 1 морковь, 3—5 луковиц, 1 корень петрушки, соль, черный молотый перец, 1 банка (250 г) майонеза, зелень петрушки, укропа.*

Первый способ. Рыбу очистить, нарезать на куски, обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить в растительном масле, положить в посуду, переслоить кольцами лука, посолить, поперчить, залить майонезом, запекать 20—30 минут в духовке. Подавать в холодном виде, украсив зеленью петрушки.

Второй способ. Рыбу отварить в небольшом количестве воды с добавлением кореньев — моркови, петрушки, лука и пряностей, черного и душистого перца горошком, лаврового листа, соли, затем охладить. Куски рыбы положить на блюдо, залить майонезом, украсить сваренными в подсоленной воде овощами — зеленым горошком, звездочками моркови, букетиками цветной капусты, зеленью укропа или петрушки.

РЫБА ДОНСКАЯ В СОУСЕ

➢ *800 г судака, сома, щуки, 1 кг картофеля, 120 г репчатого лука, 3 г молотого перца, 3—5 шт. лаврового листа, 25 г сливочного масла, 25 г жира, зелень, соль по вкусу.*

Смешать вместе сырой, нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, нашинкованный соломкой, лавровый лист, соль, перец и выложить все на смазанный жиром противень.

Сделать углубление, в которое положить порционные куски рыбы, разделанной на филе с кожей без костей, залить сметанным соусом и запечь до готовности.

При подаче блюдо полить сливочным маслом и посыпать рубленой зеленью.

КОНСЕРВИРОВАННАЯ РЫБА В СМЕТАНЕ С КАРТОФЕЛЕМ

➢ *1 банка (250 г) консервов, 600 г картофеля, 3/5 стакана сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 яйца, 200 г свежих грибов и 3 ст. ложки масла.*

Взять натуральные (в собственном соку) рыбные консервы, вынуть рыбу из банки, разрезать на куски и положить на сковороду. Вокруг рыбы разместить ломтики картофеля, поджаренного с маслом. На куски рыбы можно положить ломтики вареных яиц и жареные белые грибы. Сверху залить соусом, приготовленным следующим образом: сметану вместе с соком рыбы поставить на огонь и, когда закипит, положить муку, смешанную с чайной ложкой масла. Дать прокипеть 1—2 минуты и, помешивая, посолить. Рыбу, залитую соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекать в духовой шкаф на 10—15 минут. При подаче на стол посыпать рыбу мелко нарезанной зеленью петрушки. К рыбе подать огурцы.

ГУЛЯШ ИЗ ЩУКИ С ЗЕЛЕНЬЮ

➢ *1 кг филе щуки, 1 стакан растительного масла, 1 стакан мелкорубленой зелени петрушки, укропа, эстрагона, 4 зубка чеснока, 3 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 лимон, 2 стручка сладкого перца, соль по вкусу.*

Рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком, выжатым из половины

лимона. Нарезанный кольцами лук, перец и оставшийся лимон смешать с половиной зелени и обжарить в масле на сильном огне. Добавить томат, рыбу и тушить на медленном огне до готовности (не более 10 минут). Перед подачей на стол посыпать оставшейся зеленью.

СЕЛЬДЬ СВЕЖАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ

➢ *100 г сельди, 6 г муки, 10 г подсолнечного масла, 1 яйцо, 20 г сметаны, 20 г репчатого и зеленого лука, перец, соль.*

Филе свежей сельди с кожей без костей посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном или топленом масле.

Обжаренную рыбу положить на металлическое овальное блюдо или лоток для запекания. Сырое яйцо смешать со сметаной и рубленым сырым репчатым или шинкованным зеленым луком и посолить. После этого залить рыбу смесью и запечь.

При подаче посыпать зеленью.

РЫБА С ЯБЛОКАМИ

➢ *500 г рыбы, 200 г яблок, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 1 ст. ложка муки.*

Очищенную и нарезанную на куски рыбу припустить с жиром, вынуть кости. Яблоки очистить и нарезать дольками. Форму смазать маслом и уложить слоями рыбу и яблоки. Залить 2 взбитыми яйцами, смешанными с половиной стакана молока, в котором разведена 1 ложка муки. Сверху положить кусочки масла. Запечь в духовке. Подавать, посыпав рубленой зеленью. На гарнир — отварной рис.

ЗАПЕКАНКА ИЗ РЫБЫ И РИСА

➢ *1 стакан риса, 600 г рыбного филе, 3 ст. ложки сливочного или растительного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, соль, зелень петрушки.*

Рис промыть, сварить в большом количестве воды, откинуть на сито, дать стечь воде. В смазанную жиром форму

положить слой риса, слой измельченного рыбного филе, полить смесью сметаны и томата-пасты, в которую добавлены соль, перец, мелко нарезанная зелень. Сверху положить кусочки масла, поставить форму в духовку. Через 20 минут вынуть, полить смесью взбитого яйца и молока и снова поместить в духовку до появления легкой золотистой корочки. Подавать с салатом.

СЕЛЬДЬ ПО-НЕМЕЦКИ

➢300 г сельди, 150 г сметаны, $1^1/_2$ луковицы, 3—4 яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 соленый огурец, перец красный.

Филе сельди нарезать и положить в селедочницу. Сверху положить нарубленный репчатый лук и очищенное нашинкованное яблоко. Залить сметаной, заправленной сахаром, посыпать паприкой. Гарнировать кусочками соленого огурца.

СЕЛЬДЬ РУБЛЕНАЯ

➢1 сельдь, 20 г хлеба пшеничного, 1/2 луковицы, 1 яблоко, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 ст. ложки 3%-ного уксуса, сахар, зелень.

Вымоченное филе сельди, сырой лук, яблоки и размокший пшеничный хлеб мелко порубить, тщательно перемешать с размягченным сливочным маслом, сахаром и уксусом, добавить тертое яблоко.

Сельдь сложить в селедочницу, придать ей форму рыбки, приставить голову и хвост, а затем обложить ломтиками очищенных яблок и украсить петрушкой.

ФОРШМАК ИЗ СЕЛЬДИ С ТВОРОГОМ

➢1 соленая сельдь, 2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 1 стебель зеленого лука, 1/2 ч. ложки сахара, 15—20 г сыра, укроп, соль.

Филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахар, мелко нарезанный зеленый лук и укроп, хорошо взбить и поставить в холодное место.

Перед подачей на стол посыпать натертым сыром.

ТЕФТЕЛИ ИЗ СЕЛЬДИ «ПТИЧЬИ ГНЕЗДА» (Норвегия)

➢420 г сельди, 80 г каперсов или 70 г соленых огурцов, 8 яиц, 130 г анчоусов, 100 г лука, 120 г салата.

Сельдь вымочить, разделать на чистое филе и мелко порубить вместе с анчоусами, репчатым луком, каперсами или солеными огурцами. Из подготовленной массы сформовать тефтели.

В середине каждой тефтели положить вареные яичные желтки. Подать на листьях зеленого салата.

САРДИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ

➢1 банка консервов «Сардины в масле», 4 картофелины, 2 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель, сваренный «в мундире», очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервов и перемешать. Ломтики рыбы размять вилкой, добавить майонез, перец и перемешать. Полученную массу перемешать с картофелем, выложить в салатник горкой и обсыпать мелко рубленной зеленью петрушки.

СТАВРИДА С ОРЕХАМИ

➢1 банка консервов «Ставрида в масле», 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Кусочки ставриды выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

САЛАТ СО ШПРОТАМИ

➢40 г шпрот, 30 г свежих помидоров, 20 г картофеля, 20 г горчичной заправки, 10 г репчатого лука, 10 г листового салата, 10 г маслин, 1/2 яйца, 4 г зелени.

Мелкий картофель отварить, охладить и нашинковать кружочками, лук — кольцами, помидоры — кружочками. В

салатник на листья салата уложить слоями картофель, помидоры, шпроты (без костей) и репчатый лук. Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

САЛАТ ПО-МИЛАНСКИ

➢200 г макарон, банка рыбных консервов в томатном соусе, маринованные огурцы, 100 г консервированного горошка, 20 г кетчупа, 75 г майонеза, соль, лимонный сок.

Отварить макароны. Рыбные консервы, кубики маринованных огурцов, консервированный горошек; кетчуп, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОН

МАКАРОННИК С ГРИБАМИ

➢500 г макарон, 400 г грибов, 100 г сливочного масла, 2–3 луковицы, 100 г сухарей, 100 г сыра, 2 яйца, 1/2 стакана молока, соль и черный молотый перец.

Сварить макароны; промыть свежие грибы, мелко нарезать и обжарить в масле. Отдельно поджарить нарезанный репчатый лук, добавить обжаренные грибы, посыпать зеленью и черным перцем. На смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду положить слой макарон, затем слой грибов и покрыть макаронами, сверху посыпать сухарями, мелко натертым сыром, положить несколько кусочков масла, залить смесью свежего молока и яиц и запечь в умеренно горячей духовке.

МАКАРОНЫ С ЯЙЦАМИ И ГРИБАМИ

➢250 г макарон, 2 ст. ложки маргарина, 100 г шампиньонов, 1 луковица, 4 яйца, соль, перец, зелень петрушки.

Макароны сварить в большом количестве подсоленной воды. Обжарить на маргарине мелко нарезанный лук. Грибы почистить, помыть, нарезать ломтиками, обжарить с луком. Яйца разбить, перемешать с перцем, нарезанной зеленью петрушки. Макароны отцедить, перемешать с грибами, залить яйцами, поставить на несколько минут в духовку.

ЗАПЕКАНКА МАКАРОННАЯ С ЯБЛОКАМИ

➢500 г макарон, 4 яйца, 800 г яблок, $1^1/_2$ стакана молока, 2 стакана сахара, 1 ст. ложка топленого масла, 100 г сметаны, соль.

Макароны отварить, процедить, перемешать с сахаром и мелко нарезанными яблоками, положить в кастрюлю с

растопленным маслом. Смесью молока и яиц залить макароны и запечь в духовке со средним жаром. Готовую запеканку выложить на плоскую тарелку и порезать на порции.

Отдельно подавать сметану или горячее молоко.

СПАГЕТТИ «ЛУННЫЕ»

➢*400 г спагетти, 40 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 2 плавленых сырка, 50 г помидоров (очищенных), немного тертого сыра, зелень петрушки, соль.*

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть. На сковороде распустить сливочное масло или маргарин, не доводя до золотистого цвета, вылить в миску, перемешать с мелко нарезанными помидорами, петрушкой, желтком (сваренным вкрутую), измельченными плавлеными сырками, тертым сыром. Добавить спагетти, быстро перемешать и подавать к столу.

СПАГЕТТИ С СОУСОМ БЕШАМЕЛЬ

➢*300 г спагетти, 50 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.*

➢***Для соуса бешамель:*** *1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль.*

Спагетти отварить в подсоленной воде, процедить, промыть, заправить тертым сыром, сливочным маслом, тщательно перемешать.

Полить приготовленным соусом бешамель.

Приготовление соуса: масло распустить в сотейнике, добавить муку, непрерывно быстро помешивая, прогреть до золотистого цвета и вливать постепенно молоко. Соус посолить и варить 6—7 минут при слабом кипении.

СПАГЕТТИ С КОНЬЯКОМ

➢*На 4 порции: 400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 200 г сметаны, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 50 г коньяка, перец, 100 г сливочного масла, соль.*

В кастрюле растопить кусок масла, добавить муку, шинкованный лук, мелко нарезанное яблоко, убавить огонь и

варить 15 минут. Добавить коньяк, дать ему выпариться, затем добавить сметану, перемешать и снять с огня. Сварить спагетти, слить воду и заправить соусом, сверху посыпать рубленой ветчиной.

МАКАРОНЫ С ТВОРОГОМ

➢*250 г макарон, 200 г творога (лучше жирного), 1 ч. ложка растительного масла, 150 г корейки (или грудинки) копченой, 1 стакан сметаны, соль, перец.*

Макароны сварить в подсоленной воде, добавив растительное масло. Копченую корейку порезать кубиками и обжарить на сковороде, макароны отцедить, уложить на блюдо, посыпать творогом, полить растопленным жиром от корейки со шкварками и сметаной, поперчить, на несколько минут поставить в духовку.

СПАГЕТТИ С СОУСОМ ИЗ ПОМИДОРОВ И АНЧОУСОВ

➢*На 2 порции: 400 г спагетти, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г очищенных консервированных помидоров (или 5 свежих помидоров), 1 ст. ложка каперсов, 3 шт. филе анчоусов (или 5—6 килек), 1/2 стакана маслин, 1 небольшой стручок острого красного перца, соль, перец по вкусу.*

Чеснок и перец измельчить, поджарить их в масле, добавить к ним анчоусы, потом помидоры, хорошо промыть каперсы и маслины. Получившийся соус варить в течение 8—10 минут.

Этим соусом полить сваренные в 4 литрах подсоленной воды спагетти. Размешать и тотчас подать на стол.

СПАГЕТТИ С ТУНЦОМ

➢*125 мл оливкового масла, 500 г помидоров, соль, перец, около 300 г тунца, 400 г спагетти, 2 ст. ложки селедочного (икорного, анчоусового) масла, 1—2 ст. ложки нарубленной петрушки.*

Оливковое масло (оставив 2 ст. ложки) разогреть на сковороде. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать и пассеровать примерно 15 минут; посолить, поперчить. Ос-

тавшееся оливковое масло подогреть в кастрюльке. Засыпать измельченную мякоть тунца, тушить 5 минут. Отварить спагетти. Заложить мякоть тунца, селедочное масло и петрушку в томатную подливу. Перемешать спагетти с соусом. Сразу подавать на стол.

СПАГЕТТИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢ ***Вариант первый:*** *400 г спагетти, 300 г зеленого горошка, 50 г сливочного масла, фарш из 30 г грудинки, 1 луковицы, корней сельдерея и петрушки; мясной бульон, тертый сыр, соль, черный молотый перец.*

Фарш обжарить в сливочном масле, добавить зеленый горошек, мясной бульон, посолить, поперчить, поставить тушить. Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить, промыть. Заправить приготовленным соусом и тертым сыром.

➢ ***Вариант второй:*** *500 г спагетти, 500 г зеленого горошка, 70 г солонины, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, корни сельдерея, петрушки, растительное масло, 1 веточка укропа, тертый сыр, соль, черный молотый перец.*

Приготовить фарш, пропустив через мясорубку солонину; лук, чеснок, сельдерей, петрушку обжарить в растительном масле до золотистого оттенка, положить зеленый горошек с мелко нарезанным укропом, заправить солью и перцем. Спагетти поломать до размера 4 см, отварить в подсоленной воде, процедить, промыть и тщательно перемешать с приготовленным соусом. Тертый сыр подавать отдельно.

ВЕРМИШЕЛЬ ПОД СОУСОМ ИЗ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ

➢ *400 г вермишели, 50 г мягкого сыра, 100 г сливочного масла, 200 г творожной массы, молоко, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра, измельченная корица.*

В течение 2 минут тщательно перемешать в кастрюле мягкий сыр, сливочное масло, творожную массу и муку, постепенно добавляя горячее молоко, пока все не разойдется. Смесью заправить вермишель, отваренную в подсоленной воде, процеженную и промытую. Добавить тертый сыр и корицу на кончике ножа.

БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, СЫРА И ЯИЦ

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ

➢ *500 г творога, 800 г картофеля, 1 яйцо, 3 ст. ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 стакан пшеничной муки, 3 ст. ложки масла.*

Картофель очистить от кожуры и, не разрезая, сварить в подсоленной воде. Сваренный картофель откинуть на сито или дуршлаг, дать воде стечь, переложить в миску и хорошо размять деревянным пестиком или ложкой. Мятый картофель перемешать с творогом, прибавить сырое яйцо, 1/2 стакана муки, сахар, соль. Все это хорошо размешать, выложить на стол, сделать из творожной массы лепешки, обвалять их в муке и с обеих сторон поджарить на масле до образования румяной корочки. На стол сырники подать горячими, с холодной сметаной.

Сырники можно также приготовить с изюмом. Для этого в творожную массу положить 50 г изюма, очищенного от веточек и промытого.

БАБКА ИЗ ТВОРОГА

➢ *700 г творога, 8 желтков, 1 стакан сахара, ванилин, лимонная цедра, сливочное масло по вкусу, 1/2 стакана ягодного варенья.*

Творог протереть сквозь сито, прибавить яичные желтки, сахар, ванилин, лимонную цедру, масло, все тщательно перемешать и растереть. Если творожная масса густая, можно добавить ягодного варенья. Массу выложить в кастрюлю, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, и запечь в духовке 30—40 минут.

Бабку выложить на блюдо, разрезать, посыпать сухарями с ванилью и украсить вареньем.

ШАРЛОТКА С ТВОРОГОМ

➢ *500 г творога, 200 г пшеничного хлеба, 1/2 л молока, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки сахара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Ломтики пшеничного хлеба смочить в смеси яиц, взбитых с молоком. Творог перемешать с небольшим количеством молока и протереть через сито. Добавить панировочные сухари, сахар и пшеничную муку. Форму смазать маслом, на дно ее положить ломтики хлеба, а на них — слой творога, затем опять ломтики хлеба и творога. Так чередовать слои до заполнения формы, сверху положить ломтики хлеба, на них кусочки сливочного масла или маргарина, посыпать сахаром и запечь в духовке на слабом огне до появления румяной корочки.

СТАРОРУССКИЕ ТВОРОЖНЫЕ КОЛОБКИ

➢ *400 г творога, 1 ст. ложка манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 100 г изюма, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, ванилин, соль, ягоды и варенье по вкусу.*

Творог, манную крупу, промытый изюм, 1 яйцо и яичный белок второго яйца, соль, сахар, ванилин тщательно вымешать. Из полученной массы сделать колобки, обвалять их в муке, положить на разогретую с маслом сковороду, смазать оставшимся желтком и запечь в духовке в течение 10—15 минут до образования золотистой корочки.

Подавать с вареньем и ягодами.

ДРАЧЕНА СЫРНАЯ

➢ *3/4 стакана тертого сыра, 6 яиц, 100 г белого хлеба, 5 ст. ложек молока, 50 г сливочного масла.*

С черствого пшеничного хлеба срезать корку, нарезать его мелкими кусочками и залить горячим молоком. Оставить хлеб для набухания, после чего добавить в него тертый сыр (1/2 стакана), сырые желтки и все тщательно перемешать до получения однородной массы.

Затем взбить в густую пену белки яиц, ввести их в хлебную массу, положить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом (20 г), посыпать оставшимся тертым сыром и запечь в духовом шкафу на умеренном или слабом огне примерно в течение 20 минут.

Готовую драчену полить растопленным маслом (30 г) и подавать на стол в той же сковороде, на которой все запекали.

РИМСКИЙ ШНИЦЕЛЬ ИЗ СЫРА

➢ *4 ломтика сыра (толщиной 1 см), 1 яйцо, панировочные сухари, рубленый зеленый лук, 1—2 помидора, жир для жаренья.*

Ломтики сыра обвалять в яйце и панировочных сухарях и зажарить в сильно разогретом жире с обеих сторон до золотисто-коричневого цвета.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить ломтиками помидоров и подавать со шпинатом и картофелем.

ПИРОГ ЯИЧНЫЙ ПО-КРЕСТЬЯНСКИ

➢ *100 г творога, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г буженины, 20 г сливок, 20 г сметанного соуса, соль.*

Тщательно отжатый творог растереть, смешать с размягченным сливочным маслом, яйцами, мелко нарезанной бужениной и оливками, заправить по вкусу и все тщательно вымешать. Приготовленную смесь выложить в смазанную маслом форму и поставить на водяную баню в духовку. При подаче полить сметанным соусом.

«СПРЯТАННЫЕ» ВАРЕНЫЕ ЯЙЦА

➢ *4 яйца, 2 помидора, 1/2 стакана творога, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1/2 стакана молока, соль, петрушка.*

Помидоры разрезать поперек пополам и при помощи чайной ложечки удалить сердцевину. Затем посолить и опро-

кинуть на тарелку для отцеживания. Приготовить майонез из творога, растительного масла, лимонного сока и 1 щепотки соли, по желанию можно добавить немного горчицы. Яйца сварить «в мешочек», охладить и очистить от скорлупы. В каждую половину помидоров поместить по 1 яйцу, залить приготовленным майонезом и посыпать тертым сыром и мелко нарезанной петрушкой. Подавать с подсушенным хлебом и айраном, овощным соком или кислым молоком.

ЯИЧНИЦА «ЗЕЛЕНАЯ»

➢*3 яйца, 1/2 пучка зелени петрушки, 1/2 пучка зелени укропа, 2 ст. ложки сливочного масла, соль, перец, 1 картофелина.*

Зелень петрушки и укропа мелко изрубить, посолить, посыпать перцем, добавить масло и тушить. Массу разложить ровным слоем на сковородку, смазанную жиром, сверху положить кружочки отварного картофеля, залить яйцами и поставить на 3–4 минуты в духовку.

ЯЙЦА «ПАШОТ»

➢*4 яйца, 1 л воды, 2 ст. ложки уксуса, соус, соль.*

Воду с уксусом и солью закипятить. Осторожно опустить в нее взятые половником отдельно разбитые яйца. Оставить на 4–5 минут на горячей плите. Достать яйца шумовкой, залить соусом с горчицей, помидорами или анчоусами.

ЯЙЦА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

➢*5 яиц, сваренных вкрутую, 8 шт. шпрот или сардин, 1/2 ст. ложки майонеза, соль.*

Шпроты или сардины вынуть из банки, хорошо растереть, добавив немного заливки (масла из консервов), и при желании посолить по вкусу.

Яйца нарезать пополам в продольном направлении. Осторожно вынуть желтки, тщательно растереть их и заправить майонезом и солью. Половинки белков заполнить растертыми и заправленными желтками, поверх них горкой поместить растертые консервы и аккуратно обровнять. Украсить сверху майонезом.

ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

➢*2 яйца, 2–3 ст. ложки зеленого горошка (консервированного), масло сливочное, укроп, соль.*

Взбить яйца, предварительно посолив их, и прибавить припущенный в масле зеленый горошек. Омлет поджарить и сразу подать, посыпав мелко нарезанным укропом.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ДЕСЕРТ ШОКОЛАДНО-ГРУШЕВЫЙ

➢300 г груш, 200 г молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 1 яйцо, 50 г сахарной пудры, 20 г какао-порошка.

Выложить на дно посуды мелко нарезанные груши. Отдельно взбить масло и пудру. Добавить яйцо и молоко, еще раз взбить. Затем добавить муку и какао, вымесить тесто и уложить его ровным слоем на груши. Выпекать на полной мощности 4–4,5 минуты. Затем вынуть из печи и дать отстояться 5 минут.

ДЕСЕРТ ЯБЛОЧНЫЙ

➢800 г яблок, 80 г сахара, 100 г сливочного масла, 160 г муки, 40 г сахарной пудры, молотая корица, взбитые сливки.

Яблоки мелко порезать, перемешать с сахаром и положить в посуду. Накрыть крышкой и прогреть на полной мощности 6–8 минут до размягчения. Растереть масло с мукой, добавить корицу и сахарную пудру. Полученную смесь перемешать с яблоками и выпекать в открытой посуде 8 минут на полной мощности. Дать отстояться. Подавать на стол, украсив взбитыми сливками.

ЯБЛОКИ ХРУСТЯЩИЕ

➢5 яблок, 1 ст. ложка лимонного сока, 6 ст. ложек сливочного масла, 3/4 стакана сахара, 3/4 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка корицы.

Яблоки помыть, удалить сердцевину, порезать ломтиками и выложить на блюдо диаметром около 20 см. Сбрызнуть

лимонным соком. Отдельно растопить масло (в течение 1–1,5 минут) и перемешать с остальными компонентами, тщательно размешивая. Равномерно покрыть яблоки приготовленной смесью и выпекать на полной мощности в течение 8 минут, пока яблоки не станут нежными. Затем повернуть блюдо и выпекать еще 6–8 минут.

Подавать яблоки к столу можно теплыми или охлажденными. По желанию — украсить взбитыми сливками.

КРЕМ «МОККО»

➢1 желток, 70 г сахара, $1^1/_2$ ч. ложки крахмала, $1^1/_2$ ч. ложки растворимого кофе, 125 мл молока, 2 рюмки рома, 1 яичный белок или 125 г взбитых сливок.

Смешать вместе яичный желток, сахар, крахмал, кофе, молоко и ром, тщательно перемешать и нагревать 4–5 минут на полной мощности, изредка помешивая. Следите, чтобы смесь не закипела! Сверху выложить взбитый яичный белок и взбитые сливки. Остудить и подавать холодным.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ

➢4 яблока, 100 г изюма, 4 ч. ложки повидла, 50 г сливочного масла.

Яблоки разрезать пополам и удалить сердцевину. Выложить яблоки на плоское блюдо. Соединить изюм, повидло и масло. Наполнить этой массой углубления, возникшие после удаления сердцевин. На дно блюда вылить немного воды и накрыть яблоки жиронепроницаемой бумагой. Выпекать на полной мощности 9 минут. Готовые яблоки должны стать мягкими. Дать отстояться 10 минут.

КЛУБНИКА С ВАНИЛЬЮ

➢300 г клубники, 20 г сливочного масла, 30 г сахарной пудры, 100 г молока, 2 ч. ложки крахмала, 2 ст. ложки сахара, 1 желток, ванильный сахар.

В отдельной посуде смешать часть молока, масло и сахар. Разогреть на полной мощности за 1 минуту. В другой посуде

перемешать оставшееся молоко с крахмалом и вылить в разогретую смесь, тщательно перемешивая. Еще раз прогреть до кипения за 1,5 минуты, перемешать несколько раз. Затем добавить яичный желток, растертый с ванильным сахаром, размешать и нагреть за 30 секунд до кипения. Дать отстояться. Взять форму для выпекания. Растопить в ней масло и выложить клубнику. Посыпать сахарной пудрой и залить ванильной смесью. Запекать в течение 9—12 минут на средней мощности до загустения ванильной смеси.

ДЕСЕРТ С ШОКОЛАДОМ И ВИШНЯМИ

➢ *140 г сливочного масла, 150 г сахара, 4 яйца, 50 г шоколада, 150 г муки, 750 г вишен без косточек, сахар, орехи, сахарная пудра.*

Сливочное масло взбить с сахаром в рыхлую массу, ввести в нее яичные желтки, тертый шоколад, муку и взбитые в крепкую пену яичные белки. Смесь выложить слоем 2 см на смазанный маслом и посыпанный мукой противень, сверху положить очищенные от косточек вишни, посыпать сахаром и орехами и запечь в духовке при умеренной температуре. Остывший десерт разрезать на куски и посыпать сахарной пудрой.

ЗИМЕЛАХ

➢ *3 стакана муки, 1 стакан сахара, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 3/4 стакана молока, 1 ч. ложка соды.*

➢ ***На обсыпку:** 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка корицы.*

Размягченное сливочное масло с сахаром взбивать до получения однородной пышной массы, увеличенной в объеме в 2—2,5 раза. Во время взбивания добавить яйца и молоко. В готовую массу всыпать муку, смешанную с содой, и замесить тесто 1—2 минуты. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 0,5 см, сверху его смазать яйцом и посыпать сахаром, смешанным с корицей. Пласт разделить на полоски шириной 4 см и разрезать полоски на ромбики, уложить на лист и выпекать при температуре 250 °С 10—15 минут.

ПУДИНГ ВИШНЕВЫЙ

➢ *100 г сливочного масла, 200 г сахара, 8 яиц, 2 стакана молотых сладких сухарей, 2 стакана вишни без косточек, жир для смазывания формы.*

Сливочное масло, сахар, яичные желтки взбить, добавить сладкие молотые сухари, вишни без косточек, осторожно соединить со взбитыми в густую пену яичными белками.

Полученной массой наполнить смазанную жиром форму и запекать 30 минут.

Подается с молоком.

КИХЕЛАХ ВАНИЛЬНЫЙ

➢ *4 стакана муки, 75 г сливочного масла, $1^1/_4$ стакана сахара, $2^1/_2$ яйца, 1 ст. ложка сухого молока, 1/2 стакана воды, 1/2 ч. ложки соды, ванилин по вкусу.*

➢ ***На обсыпку:** 1/2 яйца, 1/2 стакана сахара.*

Масло сливочное растереть, добавить сухое молоко, яйцо, порциями воду и взбить. В полученную массу всыпать муку, смешанную с содой, быстро замесить тесто. Готовое тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм. Пласт смазать яйцом и посыпать сахаром, разрезать пласт на ромбики, уложить на лист и выпекать 20 минут при температуре 150 °С.

«СЮРПРИЗ»

На металлическое блюдо положить ломтики выпеченного бисквита, а на них консервированные яблоки или груши, нарезанные тонкими пластинками. Поверх фруктов положить хорошо замороженное сливочное мороженое в виде овальных палочек или брусочков. Затем на мороженое уложить тонкий слой фруктов, а на них — ломтики бисквита.

Поверхность и бока подготовленного мороженого с бисквитом и фруктами покрыть взбитыми белками, пользуясь для этого кондитерским мешком.

Подготовленное блюдо быстро запечь (1,5—2 минуты) в жарочном шкафу при температуре 260 °С, чтобы яичные бел-

ки быстро подрумянились. Готовое блюдо посыпать сахарной пудрой и немедленно подать.

При подаче можно налить вокруг мороженого коньяк или спирт и зажечь его.

КУПОЛ ИЗ МАНДАРИНОВ

➢*1 кг мандаринов, 3 лимона, 150 г сахара, ликер.*

Очистить мандарины от кожуры и пленок, разделить на дольки, выложить в виде купола.

В кастрюльку всыпать сахарный песок с соком лимонов, разогреть смесь до тех пор, пока сахарный песок не распустится, постоянно помешивая. Полученный сироп охладить, вылить на мандарины, добавить немного ликера.

ПОЛЕНТА В ВИШНЕВОМ СОКЕ

➢*200 г кукурузной муки, $1^1/_2$ л вишневого сока, 200 г сахара.*

Вишню очистить от косточек, пропустить через мясорубку, поставить на огонь в эмалированной посуде.

Когда сок будет довольно горячим, отлить 1/2 л в миску, добавить понемногу муку, постоянно помешивая. Когда смесь приобретет консистенцию крема, залить ее оставшейся частью сока и довести до кипения с сахарным песком. Оставить на огне, постоянно помешивая, на 20 минут.

Готовую поленту выложить на блюдо, охладить и подавать к столу.

ДЕСЕРТ С МАННОЙ КРУПОЙ

➢*120 г манной крупы, 50 г сахара, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 лимон, растительное масло, соль.*

В кастрюлю положить 100 г манной крупы, сахарный песок, соль, постепенно добавить молоко, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки. Поставить на огонь и, продолжая помешивать, довести до кипения. Кипятить 7 минут, затем добавить измельченную цедру лимона.

Снять с огня, энергично помешивая, влить 1 яйцо. Выложить в глубокое блюдо, остудить. Нарезать кубиками, обвалять в яйце, 20 г манной крупы, обжарить в кипящем растительном масле.

ТОРТ «БЕЗДЕЛУШКА»

➢*300 г масла или маргарина, 3 яйца, 300 г сахара, 300 г сметаны, 300—400 г муки, 1/2 кг яблок, 1/2 ч. ложки соды.*

Масло, желтки и 100 г сахара растереть до получения пышной массы. Положить сметану (размешав в ней соду), муку. Вымесить тесто, переложить в форму и поставить в духовку. Очищенные от кожуры яблоки разрезать на одинаковые дольки и проварить 3 минуты в подслащенной воде, вынуть, дать стечь жидкости. Взбить в пену белки с сахаром. На охлажденный корж положить яблоки и залить белками, на 15 минут поставить торт в слабо нагретую духовку, дать белкам подсохнуть.

«ПОЛЕНО»

➢*500 г печенья, 1 стакан очищенных грецких орехов, 250 г сгущенного молока, какао-порошок и сахарный песок для посыпки торта.*

Печенье тщательно измельчить, перемешать с очищенными, размельченными орехами и сгущенным молоком до получения однородной массы. Полученную массу завернуть в фольгу и придать ей форму полена, поставить в холодное место на 40—50 минут. Затем фольгу убрать, торт посыпать сахаром и какао-порошком и выложить на овальное блюдо для подачи на стол.

«БЫСТРЫЙ» С ЯБЛОКАМИ

➢*Для теста: 3 яйца, 1/2 стакана сахара, 3/4 стакана муки, 2 яблока, 1/4 стакана сахара.*

➢*Для крема: 500 мл сметаны.*

Взбить белки, смешать в отдельной эмалированной посуде желтки с сахаром, добавить муку и взбить до образования однородной массы. Выложить на смазанную маслом ско-

вороду нарезанные очищенные яблоки и залить их тестом. Выпекать при температуре 200 °С в течение 25—30 минут. Разрезать остывший торт на две половины, смазать их сметаной, взбитой с сахаром. Выставить на холод.

ТОРТ ЯБЛОЧНЫЙ

➢ ***Тесто:*** *9 ст. ложек масла, 6 яиц, $1^1/_2$ стакана сахара, 3 стакана муки.*

➢ ***Начинка:*** *9 яблок, 1 стакан коринки с сахарной пудрой и ванилью.*

Растереть растопленное масло, добавить взбитые яйца, сахарный песок, муку; размешать. Раскатать тесто. Наложить на него вверх дном большое круглое блюдо, обвести вокруг него острием ножа, вырезать 2 большие лепешки. Переложить одну лепешку на лист, смазанный маслом, покрыть ее ломтиками очищенных яблок, пересыпая коринкой и сахарной пудрой с ванилью. Покрыть второй лепешкой, соединить края обеих лепешек, плотно защипать, смазать яйцом. Запечь торт в духовке. Посыпать сахарной пудрой с ванилью.

ТОРТ «МОРКОВНЫЙ»

➢ *10 шт. моркови, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 2 стакана муки, 300 г варенья, ванильный сахар, масло.*

Вареную морковь нашинковать, добавить муку, сахар, яйца, сметану, ванильный сахар, все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на противень, смазанный маслом, и выпекать в духовке до готовности. Затем охладить, разрезать на 4 части. Каждую промазать вареньем и сложить одну на другую. Сверху торт нужно оформить взбитыми яичными белками и запекать до румяной корочки.

ПИРОГ СО СЛИВАМИ

➢ *250 г муки, 250 г сахарной пудры, 250 г маргарина, 4 яйца, 1 пакетик ванилина, 1 ч. ложка питьевой соды, 250 г свежих слив, 100 г молотых сухарей.*

Яйца растереть с сахаром и маргарином. Постепенно добавить муку, ваниль и соду, продолжая растирать. Когда тесто станет однородным и довольно густым, переложить его в небольшую форму для печения, смазанную маслом и обсыпанную сухарями, сверху на тесто положить обвалянные в сухарях половинки слив таким образом, чтобы они частично были погружены в тесто. Пирог следует печь в течение 50—60 минут.

ПИРОГ С ВИШНЯМИ

➢ *4 яйца, 250 г сахарной пудры, 1/2 ч. ложки соды, 2 стакана муки, корка 1 лимона (можно взять 2 пакетика ванилина), 1 кг вишни.*

Взбить яйца с сахарной пудрой. Добавить соду, муку, лимонную корку (ванилин) и все это тщательно перемешать. Обмыть ягоды, удалить косточки, положить мякоть в тесто, перемешать и выложить на смазанный маслом противень. Печь сначала в горячем, а затем в умеренно жарком духовом шкафу. Перед подачей на стол пирог посыпать сахарной пудрой.

ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ БЕЗ МУКИ

➢ *150 г сахара, 10 яблок средней величины.*

Очистить яблоки, вынуть сердцевину и испечь. Потом протереть через сито, добавить 100 г сахара и хорошо растереть. Положить пюре на блюдо, посыпать сахаром и поставить в чуть теплую духовку, предварительно выключив огонь. Через 10—15 минут «пирог» будет готов.

ТОРТ «СНЕЖОК»

➢ *200 г сметаны, 2 яйца, 1 стакан сахара, $1^1/_2$ стакана муки, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка уксуса, грецкие орехи.*

Сметану, яйца, сахар растереть и добавить муку, грецкие орехи, уксус, соду, немного соли. Все снова размешать и выложить на хорошо смазанную сковороду. Выпекать в духовке на слабом огне.

ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ

➢ 1/2 стакана меда, 1 стакан муки, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, 100 г масла, 1/2 ч. ложки соды.

Муку перемешать с содой. Масло растереть с сахаром добела, в процессе перемешивания добавить мед, сметану, яйца, овсяные хлопья и, наконец, муку с содой. Все перемешать, раскатать тесто скалкой в тонкую лепешку толщиной 3–5 мм и вырезать из него выемками различные фигурки. Выпекать печенье 10–15 минут при температуре 200–220 °С.

ПЕЧЕНЬЕ «ЦУКАТНОЕ»

➢ 1 стакан муки, $1^1/_2$ стакана сахара, 150 г маргарина, 150 г цукатов, 6 белков, 2 ст. ложки миндаля, 2 ст. ложки ядер грецких орехов.

Маргарин растереть с сахаром. При взбивании постепенно добавить яичные белки, мелко нарезанные цукаты, орехи, миндаль. Ввести муку, замесить тесто, уложить его чайной ложкой на лист с небольшими промежутками. Выпекать 10–12 минут при 200–210 °С, снять ножом, пока не остыло.

ПЕЧЕНЬЕ «ПАЛОЧКИ С КОРИЦЕЙ»

➢ 2 стакана муки, $1^1/_2$ стакана сахара, 2 яйца, 200 г маргарина, сода, корица.

Маргарин растереть с сахаром добела, ввести по одному яйцу, а в конце — соду и муку, замесить тесто. В сильно разогретый жир (сливочное масло и маргарин не годятся!) выложить печенье и жарить с обеих сторон, пока не подрумянится.

Горячее печенье посыпать сахарной пудрой.

ПЕЧЕНЬЕ НА КЕФИРЕ

➢ 500 г муки, 1/2 стакана сахара, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соды, 4 ст. ложки 5%-ного уксуса.

Кефир взбить с растительным маслом и сахаром до консистенции крема. Добавив соду, погашенную уксусом, всы-

пать всю муку и замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, выложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой. Выпекать в хорошо нагретой духовке. Нарезать печенье в горячем виде.

ПЕЧЕНЬЕ «ГРИБОЧКИ ОРЕХОВЫЕ»
(не печеные)

➢ 150 г молотых орехов, 150 г сахара, 1 белок, 50 г какао-порошка, 100 г сахара, 2–3 ст. ложки молока, 1 ч. ложка сливочного масла, ванилин.

Из молотых орехов, сахара и белка замесить тесто, сформовать из него шляпки и ножки грибочков. Шляпки смазать помадкой и белком приклеить к ножкам. Помадку можно подкрасить красной кондитерской краской, а белковой помадкой сделать крапинки.

Для приготовления помадки сахар варить с молоком до густоты сметаны, добавить какао, заварить и растереть со сливочным маслом.

ПЕЧЕНЬЕ «СЫРНОЕ»

➢ 200 г сыра, 200 г сливочного масла, 200–300 г пшеничной муки, 1/2 ч. ложки соли, молотый красный перец.

К взбитому маслу добавить соль, перец, натертый сыр и просеянную муку и все перемешать. Затем раскатать тесто в несколько валиков диаметром 1 см, разрезать их на куски 6–8 см длиной, сделать из них подковки, уложить на смазанный жиром лист, выпекать при умеренном жаре 10–15 минут до светло-коричневого цвета. Нельзя печь слишком долго, иначе печенье приобретет неприятный привкус.

НАПИТКИ

КИСЕЛЬ ИЗ МЕДА

➢ *1/2 л воды, 100–150 г меда, 1 ст. ложка крахмала, 5 шт. гвоздики, 2–3 ч. ложки лимонного сока.*

Мед развести в воде, добавить гвоздику, лимонную цедру, довести до кипения. Затем снять пену и ввести разведенный водой крахмал. Когда кисель немого остынет, добавить в него лимонный сок.

КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ

➢ *2/5 л молока, $1^1/_2$ ст. ложки сахара, $2^1/_2$ ч. ложки крахмала, 0,1 пачки ванильного сахара.*

Молоко или сливки довести до кипения. Всыпать сахар. Крахмал развести холодным кипяченым молоком, процедить и влить в молоко. Непрерывно помешивая, варить до закипания. Затем добавить ванильный сахар. Хорошо перемешать и охладить. Для ароматизации молочного киселя можно вместо ванилина добавить снятую цедру лимона или апельсина. Особый вкус придают слегка поджаренные и пропущенные через мясорубку орехи — грецкие, лесные, арахис. Для молочных киселей лучше применять кукурузный крахмал — кисель получится вкуснее и более нежной консистенции. При заваривании кукурузным крахмалом кисель после закипания следует варить минут 5–7, не допуская кипения.

КИСЕЛЬ КАКАО

➢ *40 г какао, 800 г молока, 120 г сахара, 50 г крахмала.*

Порошок какао смешать с сахарным песком, добавить небольшое количество кипятка и растереть до образования однородной массы. Затем тонкой струйкой влить при непрерывном помешивании горячее молоко (0,7 от общего количества молока). Оставшейся частью молока развести крахмал, процедить, влить при помешивании в какао и довести до кипения.

Подается в креманках с фруктовым сиропом, джемом или вареньем. На порцию 200 г подать 30 г джема или варенья или 50 г фруктового сиропа.

КОМПОТ ИЗ МАЛИНЫ

➢ *250 г сахара, $1^1/_2$ л воды, лимонная кислота по вкусу, 250 г малины, 100 г вина.*

Сахар развести в кипятке. Затем добавить лимонную кислоту. Довести до кипения. Малину перебрать, промыть в холодной воде и залить ягоды сиропом. Компот выдержать 1 час, охладить. Подается в креманках. После охлаждения можно добавить вино.

КОМПОТ ИЗ СЛИВ

➢ *200 г слив, 100 г сахара, 1 л воды.*

Сливы промыть. Удалить косточки, добавить сахар. Залить горячей водой. Варить на слабом огне 15 минут. Охладить. Для ароматизации в компот можно добавить цедру лимона или апельсина, корицу.

СБИТЕНЬ ПРОСТОЙ

➢ *500 г меда, 700 г патоки, 5–10 г пряностей (корица, гвоздика, хмель, мята и др.), 6 л воды.*

Вскипятить воду и, добавив все компоненты, кипятить еще 30 минут.

Пить сбитень горячим, как чай.

СБИТЕНЬ СУЗДАЛЬСКИЙ

➢ *150 г меда, 150 г сахара, 1 л воды, по 15 г гвоздики, корицы, имбиря, кардамона, лаврового листа.*

Мед смешать с водой и кипятить 30 минут. Затем добавить пряности и кипятить еще 5 минут. После этого напиток

процедить через марлю и подкрасить жженым сахаром. Подается так же, как сбитень простой.

БАНАНОВОЕ МОЛОКО

➢ *3 стакана молока, 400 г очищенного банана, 50 г меда, 25 г тертого шоколада, 25 г разведенной лимонной кислоты.*

Очищенные бананы сбрызнуть лимонным соком или разведенной лимонной кислотой, раздавить вилкой или взбить с помощью миксера. Затем добавить молоко, мед или сгущенное молоко. Охладить, налить в стаканы и посыпать тертым шоколадом.

НАПИТОК ТОНИЗИРУЮЩИЙ

➢ *1 часть листьев черной смородины, 1 часть плодов шиповника, 3 части листьев крапивы, 3 части моркови, на каждую чайную ложку сбора 1 ч. ложка чая (на стакан кипятка).*

Все компоненты залить кипятком, дать настояться. На стол подавать, как обычный чай.

НАПИТОК ИЗ СЛИВОК, ЙОГУРТА, КЕФИРА С ЯГОДАМИ

➢ *3 стакана сливок, йогурта, кефира, 1 стакан протертых ягод (малина, клубника, земляника), сахар.*

Ягоды перебрать, промыть, откинуть на сито, протереть.

Сливки, йогурт, кефир соединить с ягодами и сахаром, тщательно размешать.

КОКТЕЙЛЬ МОЛОЧНЫЙ С СИРОПОМ

➢ *40 мл ягодного или фруктового сиропа, 100 мл молока, 28 мл сливок.*

В холодное пастеризованное молоко влить сироп, охлажденные сливки. Все хорошо взбить, разлить в стаканы и сразу же подать к столу.

КОКТЕЙЛЬ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

➢ *1 л молока, 10 ч. ложек растворимого или молотого кофе, 4 желтка, 150 г сахара, 4 ст. ложки рома или коньяка, 500 г сливочного мороженого.*

Заварить кофе 2 стаканами кипятка, накрыть. Желтки растереть с сахаром, помешивая, влить кипяченое молоко, настой кофе, ром или коньяк.

Подать коктейль охлажденным в стеклянном кувшине. Перед тем как разлить в стаканы, в каждый положить по столовой ложке мороженого.

КОКТЕЙЛЬ «РАСТРЕПКА»

➢ *1 л простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 ст. ложки сахара.*

Смородину вымыть, протереть сквозь частое сито, размешать с простоквашей или кефиром, добавить сахар и тщательно «растрепать». Вместо смородины можно использовать клубнику, малину, ежевику.

КОФЕ ПО-ВЕНСКИ

➢ *3/5 чашки черного сладкого кофе, 40 г сливок, 1 ч. ложка сахарной пудры, ванилин.*

В неполную чайную чашку черного кофе положить взбитые с сахарной пудрой и ванилином сливки. Сверху можно посыпать тертым шоколадом.

КОФЕ ПО-НЕМЕЦКИ

➢ *1 стакан сливок, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 кофейная ложка ванилина.*

Сварить черный кофе, разлить в чашки, сверху положить взбитые с сахарной пудрой и ванилином сливки.

ЧАЙ ПО-АНГЛИЙСКИ

➤ *На каждую чашку по 1 ч. ложке чая плюс 1 ч. ложка в чайник, кипяток, молоко.*

Чай залить кипятком. Затем дать ему настояться 5 минут. После этого настой перелить в другой сосуд, предварительно прогретый. В прогретые чашки на одну четверть их объема налить молоко и добавить чайный настой.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ ЧАЙ

➤ *Корки 1 лимона и 1 апельсина, 50 г апельсинового сиропа, 25 г сухого чая.*

Вымытые корки лимона и апельсина положить в кастрюлю. Затем добавить апельсиновый сироп, сухой чай. Все залить 1 л кипятка. Дать настояться 5 минут. Процедить. Подавать к столу.

Содержание

Бутерброды, гренки, тосты 3

Салаты 8

Блюда из овощей 16

Первые блюда 23

Блюда из мяса и птицы 28

Блюда из рыбы 33

Блюда из макарон 39

Блюда из творога, сыра и яиц 43

Сладкие блюда 48

Напитки 58

Блюда на скорую руку

Составитель Панкратова А.
Редактор Рублев С.
Корректор Барыбин Е.
Художник Пыльцын М.
Верстка Дудченко А.

Подписано в печать
с оригинал-макета 01.06.2004
Формат 84x108 1/32. Бумага газетная
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 3,36
Заказ № 2440. Тираж 20 000 экз.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов
в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

В этой книге собраны рецепты приготовления полезных и вкусных блюд, которые не займут у вас много времени.

Научитесь готовить не только быстро, но и вкусно!

Приятного аппетита!

